



あおもり野菜ソムリエの会

とわだクラブ 部長
てるい さわこ
照井 佐和子さん
(十和田市)



▲ゴボウの魅力をPRする照井さん

わたしは野菜のおいしさを伝えるため、「野菜の新しい魅力を引き出す、たくさん食べられる、常備菜として使える」をモットーにレシピを考えています。当地域は、農業にかける熱い想いと熟練の技術を持った農家さんを、JA・行政が土壌診断等の体制で支える取り組みが素晴らしいですね。特にゴボウは、青森県が生産量日本一であるほか、近年、お茶として注目され、

潜在的な付加価値や魅力が詰まった野菜です。特性や食べ方を知らなければ、輸出品目としての伸びしろも大きいのではないかと、期待しています。



野菜ソムリエさん提供レシピ

みんなで作ろう!

TOMベジゴボウ入り十和田バラ焼き

ゴボウの歯ごたえとバラ焼きの甘辛い旨みでご飯が進みます!



金融部
木村茜さん(20)

現在花嫁修業中?の若手職員2人が野菜ソムリエさん提供のレシピに挑戦しました!普段料理をあまりしないという2人ですが、簡単レシピのおかげで上手に出来ました!!

指導やさい部
漆畑圭織さん(27)

材料(2人分)

- ゴボウ(ささがき)..... 60g
- 牛肉(細切り)..... 100g
- 玉ねぎ(くし切り)..... 1個
- ◎しょうゆ・大さじ1/2
- ◎酒..... 大さじ2
- ◎ニンニク・1/2片
- ◎生姜..... ニンニクの2倍
- ◎コチュジャン・小さじ1/4
- ◎リンゴ..... 1/4個
- ◎砂糖..... 大さじ2/3
- ☆サラダ油..... 大さじ1/2

作り方

- ①たれの材料(◎印)、ニンニクと生姜、リンゴをすりおろしその他の調味料と一緒に保存用袋に入れ、揉んで混ぜ合わせる。
- ②①に食べやすい大きさに切った牛肉を入れて揉み5~10分置く。
- ③フライパンを熱しサラダ油を入れ、玉ねぎを弱火から中火の間で炒める。
- ④玉ねぎに透明感が出てきたら、②を入れ、汁気がなくなり照りが出てくるまで炒める。
- ⑤④にゴボウを加え、火が通るまで炒め、皿に盛りつけて完成。

味わい深い たたきゴボウ

材料(2人分)

- ゴボウ(短冊切り)..... 100g
- むきくろみ..... 10g
- ◎練りごま..... 大さじ1
- ◎みりん..... 小さじ1
- ◎砂糖..... 小さじ1
- ◎しょうゆ..... 小さじ1/2
- ◎鶏ガラスープ..... 小さじ1/2
- ◎柚子胡椒..... 少々
- (お好みで加減してください)
- ☆塩..... 少々



作り方

- ①ゴボウは土を落とす程度に洗い、すりこぎで叩き、短冊切りにする。塩を入れた熱湯に入れ2分ほどゆでる。
- ②ボールで和えだれ(◎印)を混ぜ合わせる。
- ③②のボールに熱いうちに①と②を混ぜ合わせ、食べやすく砕いたくろみを和えて完成。



お酒やご飯が進む、ちょっとピリ辛、何度リピートしたくなる常備菜です!

金融部だより



▲むつ会場



年金友の会つどい楽しさ

JA十和田おいらせ年金友の会は、1月31日と2月5日に十和田市・むつ市の2会場で開催しました。むつ市にあるむつ来さまい館で1月31日、十日市秀悦さんによるイサバのカッチャ漫談ショーを行い、参加者130人がトークや歌を楽しみました。方言講座や歌、ウミネコの鳴き声コンテストが行われ、会場は大盛り上がりでした。

2月5日は本店3階大ホールで黒石八郎さんと瀬川さとしさんが歌謡ショーや、漫談、手踊りを披露し、参加者350人の笑顔が会場に広がりました。

どちらの会場でもたくさんの笑いがあり、たくさんの笑顔であふれていました。参加者は「とても楽しく、お腹を抱えて笑った。また次も参加したい」と話していました。



▲本店会場

ご来場いただける方

- ①当JAで年金を受給されている方
- ②当JAに年金振込をご指定された方

年金友の会へのご相談は本支店金融窓口まで TEL.0176-23-0316

ほのぼの共済体験記

～災いが教えてくれたこと～

昨年8月に発生した台風10号により、当JA管内も甚大な被害が発生しました。組合員のCさんもこの台風によって被害を受けた一人です。その日、Cさんの地域ではとても強い風が吹き荒れており、Cさんの敷地内にある小屋に直撃し、トタンが大きくめくれあがってしまいました。

収容していた農産物には大きな被害はありませんでしたが、また雨が降ってきてしまえば、これ以上の損害になってしまうと不安が募ったそうです。すぐに修理業者を探して連絡をとりながらも、ふと建物共済に加入していることを思い出し、共済金の対象になるか半信半疑でしたが、JAへ連絡したそうです。その後、修理業者もすぐに応急処置をしてくれて、ひとまずほっとしたとのことでした。



古い建物だったため、共済金はそれほど出ないだろうと予想していたのですが、思った以上に共済金がおりましたということ、小屋の修理前に共済が先に支払われたことでとても助かったと言ってくれました。

これをきっかけに、数年前に満期が到来してそのまま未加入になっていたもう一棟の小屋についても、共済に入っておいの方が良いと思い、すぐ加入したそうです。建物の加入状況、日頃から確認しておきたいものですね。



共済部共済推進課 TEL.0176-23-0317